

Bundesweite Beratungsangebote per Telefon und Online

(Quellen: Nationales Zentrum Frühe Hilfen, UBSKM, BMFSFJ)

Stand: 27. März 2020

A) Online-Angebote

www.bke-elternberatung.de

Die Onlineberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V. (bke) ist auf die Beratung von Eltern spezialisiert und berät bundesweit anonym und kostenlos. Die Fachkräfte informieren auch über die Angebote der Frühen Hilfen, wie Familienhebammen oder Familienkinderkrankenschwestern. Das Forum ist rund um die Uhr geöffnet.

www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung

Der katholische Wohlfahrtsverband Caritas bietet kostenlose und anonyme Beratung und Hilfe an. Jugendlichen, jungen Erwachsenen, Frauen, Männer und Paare können ihre Fragen und Anliegen per Mail versenden. Die Fachkräfte der Onlineberatung antworten zeitnah, spätestens innerhalb von 48 Stunden.

<https://hilfe.diakonie.de>

Über das Hilfeportal der Diakonie, dem sozialen Dienst der evangelischen Kirchen, können alle Schwangere und Familien Online-Beratungen der Diakonie in ihrer Nähe finden. Die Online-Beratungen sind kostenlos und vertraulich. Sie erfolgen über ein besonders geschütztes Webmail-Formular.

www.gewaltlos.de

Die Internetberatung richtet sich an Mädchen und Frauen, die von Gewalt betroffen sind. Der Chat ist rund um die Uhr geöffnet und berät kostenfrei und anonym. Träger der Internetberatung ist der Verein Gewaltlos.de e.V., dem 34 Vereine des Sozialdienstes katholischer Frauen (SkF) aus ganz Deutschland angehören.

www.save-me-online.de sowie www.nina-info.de

Hilfe und Online-Beratung für Kinder und Jugendliche als Opfer von sexualisierter Gewalt.

www.jugendnotmail.de

Online-Beratung für Jugendliche bis 19 Jahren aus dem gesamten Bundesgebiet. Träger ist der Berliner Verein jungundjetzt e. V. Partner und Unterstützer des Vereins sind auch Gesundheitskassen. Beraterinnen und Berater sind ausgewiesene Fachkräfte.

www.jugend.bke-beratung.de

Online-Plattform mit Chat-Funktion des Fachverbandes für Erziehungs-, Familien- und Jugendberatung BKE für Jugendliche, die Sorgen, Streit oder Ärger etwa mit Eltern oder Probleme mit sich selbst und Freunden oder in der Schule haben. Neben der Beratung durch Fachleute ist auch ein Austausch unter Jugendlichen möglich.

Der Chat ist täglich von 08.00 bis 22.00 Uhr geöffnet.

www.juuuport.de

Beratungsplattform von Jugendlichen für Jugendliche – insbesondere zu Fragen des Cybermobbings.

www.profamilia.de/online-beratung.html

Bei Fragen und Problemen rund um Partnerschaft, Sexualität, Familienplanung und Schwangerschaft bietet der Verband pro familia eine kostenlose und anonyme Online-Beratung. In der bundesweiten E-Mail-Beratung antworten die qualifizierten Fachkräfte in der Regel innerhalb von drei Tagen.

B) Telefon-Beratung

[„Nummer gegen Kummer“ 116 111](http://www.nummer-gegen-kummer.de)

Sorgentelefon für Kinder und Jugendliche

Montag bis Samstag: 14.00 bis 20.00 Uhr

[Elterntelefon der „Nummer gegen Kummer“ 0800 / 111 0 550](http://www.elterntelefon.de)

Die ehrenamtlichen Mitarbeitenden des Elterntelefons der Nummer gegen Kummer e. V. sind auf die Beratung von Eltern spezialisiert. Sie informieren Schwangere und Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren bei Bedarf zu Frühen Hilfen. Das Elterntelefon berät bundesweit anonym und kostenlos unter der montags bis freitags: 09.00 bis 11.00 Uhr
dienstags und donnerstags: 17.00 bis 19.00 Uhr

[Telefonseelsorge 0800 / 111 0 111 und 0800 / 111 0 222](http://www.telefonseelsorge.de)

Die ehrenamtlichen Mitarbeitenden der Telefonseelsorge sind rund um die Uhr erreichbar. Sie beraten alle Menschen mit Sorgen oder in Krisensituationen anonym und kostenlos. Die Telefonseelsorge bietet auch eine Mailseelsorge und Chatseelsorge an unter: www.telefonseelsorge.de
Träger der Telefonseelsorge sind die Evangelische Kirche und die Katholische Kirche in Deutschland.

[Muslimisches Seelsorgetelefon 030 / 44 35 09 821](http://www.mutes.de)

Das Muslimische Seelsorgetelefon MuTeS steht allen Menschen in seelischen Notlagen an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr offen. Die ehrenamtlichen muslimischen Telefonseelsorgerinnen und Telefonseelsorger beraten anonym und kostenlos (bis auf die üblichen Festnetzgebühren). Die Beratungen sind immer in Deutsch und dienstags in Türkisch. Nach Absprachen sind auch Beratungen in Arabisch, Urdu, Französisch, Englisch und Bosnisch möglich. Träger von MuTeS ist Islamic Relief Deutschland e. V. Informationen unter: www.mutes.de

[Beratungshotline der Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in Deutschland e.V.](#) 069 / 94 43 71 63

Die Beratungshotline der Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in Deutschland e. V. berät junge Familien -insbesondere jüdischen Glaubens anonym und kostenlos (bis auf die üblichen Festnetzgebühren).

Die Sprechzeiten sind:

montags	09.00 bis 13.00 Uhr
dienstags	15.00 bis 18.00 Uhr
mittwochs	09.00 bis 14.00 Uhr

[Hilfetelefon „Sexueller Missbrauch“ 0800 22 55 530](#)

montags / mittwochs / freitags:	09.00 bis 14.00 Uhr
dienstags / donnerstags:	15.00 bis 20.00 Uhr

Bundesweit kostenfrei und anonym erreichbar.

Unter www.hilfetelefon-missbrauch.de gibt es einen Online-Zugang.

[Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ 08000 116 016](#)

Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ ist ein bundesweites Beratungsangebot für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben. Frauen aller Nationalitäten können diese 24-Stunden-Beratung in Anspruch nehmen. Auch Angehörige, Freundinnen und Freunde sowie Fachkräfte werden anonym und kostenfrei beraten. Die Beratung erfolgt durch qualifizierte Fachkräfte mehrsprachig und barrierefrei. Das Hilfetelefon bietet zudem eine Chatberatung und E-Mail-Beratung auf Deutsch unter www.hilfetelefon.de

Träger des Hilfetelefons ist das Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben.

[Hilfetelefon für „Schwangere in Not“ 0800 40 40 020](#)

Das Hilfetelefon „Schwangere in Not“ des Bundesfamilienministeriums ist rund um die Uhr für Schwangere erreichbar. Qualifizierte Beraterinnen beraten anonym und kostenlos, bei Bedarf auch in 18 Sprachen. Das Hilfetelefon bietet auch eine kostenlose und anonyme Online-Beratung unter: <https://schwanger-und-viele-fragen.de>

[Projekt „Pausentaste“ für junge Pflegende 116 111](#)

Montag bis Samstag:	14.00 bis 20.00 Uhr
---------------------	---------------------

Kinder und Jugendliche erhalten kostenlos und anonym Beratung und gezielte Information zum Thema Pflege.